

Budín de Pan y Frutas del Bosque

Sirve: 2 porciones

Esta variación de budín de pan sin cocinar, utiliza pan, frutas del bosque, yogur, y tiempo para crea un plato estilo budín.

Ingredientes

1 1/2 frutas del bosque congeladas (arándanos, fresas rebanadas, o moras – deje descongelar antes de usar)

5 rebanadas pan integral (sin las orillas)

1/2 cucharadita azúcar (opcional)

yogur de vainilla (opcional, bajo en grasa)

Preparación

1. Combine las frutas de bosque descongeladas y el azúcar (si desea agregarle).
2. Ponga una capa de frutas en molde de 2 tazas pequeño. Cubra las frutas y el fondo del molde con una capa de pan. Continúe agregando otra de pan y así sucesivamente hasta llenar el molde, la capa superior deberá ser de pan.
4. Cubra el molde con plástico y coloque un plato o taza que lo cubra por completo. Coloque un objeto pesado sobre el plato de arriba para compactar las capas de fruta y de pan.
5. Mantenga en el refrigerador toda la noche (cuidado que no se salga el zumo de las frutas). Pueda que necesite

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	180
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	270 mg
Total de Carbohidrato	34 g
Fibra dietetica	6 g
Azúcares totales	9 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

reemplazar el objeto pesado por otro más liviano para evitar que se derrame.

6. Sirva con un poco de yogur de vainilla o espolvoree azúcar en polvo.

University of Connecticut, Family Nutrition Program, Senior Nutrition Awareness Project (SNAP) Newsletters